

はぴママ・きたく子育てプラン 妊婦期

はぴママたまご面接
妊娠お祝いプレゼント

A B C D



お名前 ()

妊 娠 () 週 出 産 予 定 日 (年 月 日)

プラン作成日 年 月 日

面 接 者 :

妊娠おめでとうございます!!

妊娠～出産の間を安心して過ごせるよう、子育てプランを提案いたします。

ご自身の状態や利用できるサービスを確認するために、各項目にチェックして活用しましょう。

| 妊婦さんがこれからすること・心がけること | | ご家族の方へ | サポート・サービス | 問い合わせ先 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 出産場所を決めましょう | <input type="checkbox"/> 病院に相談しましょう <input type="checkbox"/> 決まらなければ各健康支援センターに相談しましょう | <input type="checkbox"/> 出産に向けて、プランを一緒に考えましょう | ◆各医療機関 ●各健康支援センター相談事業 | ◆各医療機関 |
| <input type="checkbox"/> 赤ちゃんを迎える準備をしましょう | <input type="checkbox"/> 入院、出産物品を準備しましょう <input type="checkbox"/> 育児用品を準備しましょう <input type="checkbox"/> 出産・育児についてのイメージを持ちましょう <input type="checkbox"/> これからの子育てについてお互いの考えを話し合しましょう <input type="checkbox"/> 家族で過ごす時間を大切にしましょう <input type="checkbox"/> ゆっくり話ができる時間を持ちましょう | <input type="checkbox"/> 何が必要か一緒に考えましょう <input type="checkbox"/> 計画的に準備できるよう協力しましょう <input type="checkbox"/> 出産・育児についてのイメージを持ちましょう <input type="checkbox"/> これからの子育てについてお互いの考えを話し合しましょう <input type="checkbox"/> 家族で過ごす時間を大切にしましょう <input type="checkbox"/> ゆっくり話ができる時間を持ちましょう | ●はぴママ学級 ●パパになるための半日コース(動画配信) ●産前産後のセルフケア(動画配信) ●ツインズ・イン・北区 | ●王子健康支援センターはぴママ相談員 03(3919)7588 ●赤羽健康支援センターはぴママ相談員 03(3903)6481 ●滝野川健康支援センターはぴママ相談員 03(3915)0184 |
| <input type="checkbox"/> 心配ごとを軽くしましょう ・手助けがない ・経済的に不安がある ・仕事のこと ・職場の理解が困難 ・家族間の問題 等 | <input type="checkbox"/> 一人で頑張りすぎないようにしましょう <input type="checkbox"/> 家族と話し合しましょう <input type="checkbox"/> 各健康支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 利用できる助成制度を確認しましょう | <input type="checkbox"/> 家のことを知り、家事の分担をしましょう <input type="checkbox"/> 出産後の育児について話し合しましょう <input type="checkbox"/> 利用できる助成制度を確認しましょう | ●妊産婦のための医療費助成・出産費用(入院助産)の助成 ▼安心ママパパヘルパー事業 ■ひとり親相談 ■生活保護相談 ◆労働相談 | ●王子健康支援センター 03(3919)7588 ●赤羽健康支援センター 03(3903)6481 ●滝野川健康支援センター 03(3915)0184 ▼子ども家庭支援センター 03(6903)0511 ■そらまめ相談室 03(3908)1363 ■生活福祉課 03(3908)1144 ◆労働基準監督署 |
| <input type="checkbox"/> 妊娠中の健康管理 | <input type="checkbox"/> 定期的に健診を受けましょう <input type="checkbox"/> 医師・助産師に相談しましょう <input type="checkbox"/> 家事負担を軽減しましょう <input type="checkbox"/> 生活習慣を見直しましょう <input type="checkbox"/> 食事と栄養 <input type="checkbox"/> 口腔ケア <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 禁酒 <input type="checkbox"/> 心身の不調があれば相談しましょう | <input type="checkbox"/> 家事分担の見直しなど、できることから協力しましょう <input type="checkbox"/> 心身の不調があれば、ゆっくり話をしましょう | ◆主治医への相談 ●妊婦健康診査 ●妊産婦歯科健康診査 ●各健康支援センター健康相談事業 | ◆各医療機関 ●健康推進課健康係 03(3908)9016 ●王子健康支援センター 03(3919)7588 ●赤羽健康支援センター 03(3903)6481 ●滝野川健康支援センター 03(3915)0184 |

※その他、子育てを応援する事業は「北区子育てガイドブック」をご覧ください。

★利用できる事業★ あなたのプラン 【王子・赤羽・滝野川 健康支援センターの 地区担当保健師は です】

| 妊娠初期 | 妊娠中期 | 妊娠後期 |
|---------------------|------|------|
| 妊婦健康診査(14回) | | |
| 妊産婦歯科健康診査 | | |
| はぴママ学級 | | |
| パパになるための半日コース(動画配信) | | |
| 産前産後のセルフケア(動画配信) | | |
| 安心ママパパヘルパー事業 | | |

★各事業の日程・内容については、変更となる場合があります。最新情報は、上記にお問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。

※必要な場合には、区内の関係機関に情報提供をする場合があります。

はぴママ・きたく子育てプラン 子育て期

ご自身の状態や利用できるサービスを確認するために、各項目にチェックして活用しましょう。

出産後に
はぴママひよこ面接を
お受けください。



| 赤ちゃんが生まれたらすること | | ご家族の方へ | サポート・サービス | 問い合わせ先 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産後の健康管理 | <input type="checkbox"/> 出産病院に相談しましょう <input type="checkbox"/> 各健康支援センターに相談しましょう | <input type="checkbox"/> 心身の不調があれば、ゆっくり話を聞きましょう | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 医療機関 ◆ 産婦健診 ● 産婦訪問 ● 母乳相談 ● 産後ショートステイ事業 ● 産後デイケア事業 ● 産後のセルフケア(動画配信) | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 各医療機関 ● 王子健康支援センター はぴママ相談員 03(3919)7588 ● 赤羽健康支援センター はぴママ相談員 03(3903)6481 ● 滝野川健康支援センター はぴママ相談員 03(3915)0184 |
| <input type="checkbox"/> 育児のサポート | <input type="checkbox"/> 出生通知票のはがきを投函しましょう <input type="checkbox"/> 各健康支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 子ども家庭支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 児童館を利用しましょう | <input type="checkbox"/> 出産後の育児や家事分担について話し合いましょう <input type="checkbox"/> 子育てを一緒にやりましょう <input type="checkbox"/> 子育てのことを一緒に考え、話し合いましょう <input type="checkbox"/> 産婦さんが休養を取れるように配慮しましょう | <ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃん訪問 ● 産後ショートステイ事業 ● 産後デイケア事業 ● リフレッシュタイム ● ツインズ・イン・北区 ● 各子育て事業 ▼ はぴママひよこ面接 ▼ 安心ママババヘルパー事業 ▼ 各児童館の利用 | <ul style="list-style-type: none"> ▼ 子ども家庭支援センター 03(6903)0511 ▼ 各児童館 |
| <input type="checkbox"/> お子さんの健康 | <input type="checkbox"/> 予防接種を受けましょう <input type="checkbox"/> 定期健康診断を受けましょう | <input type="checkbox"/> 赤ちゃん連れの外出支援、受診の手助け等、話し合いましょう <input type="checkbox"/> 上のお子さんがいるなどの状況に対し、役割分担を話し合いましょう | <ul style="list-style-type: none"> ● 新生児聴覚検査 ● 定期・任意予防接種 ● 乳幼児健診 <ul style="list-style-type: none"> ・ 3～4か月児健診 ・ 6～7か月児健診 ・ 9～10か月児健診 ・ 1歳6か月児健診 ・ 3歳児健診 | <ul style="list-style-type: none"> ● 王子健康支援センター 03(3919)7588 ● 赤羽健康支援センター 03(3903)6481 ● 滝野川健康支援センター 03(3915)0184 |
| <input type="checkbox"/> 子育ての心配 ・ 悩み ・ 低体重で生まれた ・ 発達や身体の問題 ・ 経済的に不安がある ・ 家族間の問題 ・ 手助けがない 等 | <input type="checkbox"/> 一人で頑張りすぎないようにしましょう <input type="checkbox"/> 家族と話し合いましょう <input type="checkbox"/> 各健康支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 子ども家庭支援センターに相談しましょう <input type="checkbox"/> 利用できる制度・助成制度を確認しましょう | <input type="checkbox"/> 子育てのことを一緒に考え、話し合いましょう | <ul style="list-style-type: none"> ● 未熟児等養育医療給付 ● 乳幼児経過観察 ☆ 子ども医療費助成制度 ★ 保育園入園相談 ★ 一時保育・緊急保育 ★ 一時預かりベビーシッター ■ ひとり親相談 ■ 生活保護相談 ▼ ファミリー・サポート・センター事業 ▼ 乳幼児・子どもショートステイ事業 ◆ 主治医への相談 ▼ 発達や障害に関する相談 ▼ 児童発達支援事業 ▼ 保育所等訪問支援事業 | <ul style="list-style-type: none"> ● 王子・赤羽・滝野川健康支援センター ☎ 上記欄参照 ☆ 子ども未来課子育て給付係 03(3908)9096 ★ 保育課入園相談係 03(3908)9129 ★ 保育課保育運営係 03(3908)9127 ★ 保育課私立保育園係 03(3908)1333 ■ そらまめ相談室 03(3908)1363 ■ 生活福祉課 03(3908)1144 ▼ 子ども家庭支援センター ファミリー・サポート・センター担当 03(3912)1909 ▼ 子ども家庭支援センター 03(6903)0511 ◆ 各医療機関 ▼ 児童発達支援センター 代)03(3913)8841 |

★利用できる事業★ あなたのプラン 【王子・赤羽・滝野川 健康支援センターの 地区担当保健師は です】

| 出生～ | 生後4か月 | 生後6か月 | 1歳 | 1歳半 | 2歳 | 3歳 | 4歳 |
|-----|-------------------|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|-------|----|
| | 赤ちゃん訪問 | 3～4か月児健診 | 6・7か月児健診 | 9・10か月児健診 | 1歳6か月児健診 | 3歳児健診 | |
| | 各種予防接種 | | | | | | |
| | 産後のセルフケア(動画配信) | | 子どもの歯みがき教室 | | 2歳児歯科健診 | | |
| | 妊産婦歯科健康診査 | | 離乳食講習会 | | 幼児食講習会 | | |
| | 産後ショートステイ事業 | | 母子保健講演会、歯っぴいファミリー講習会など各種講座 | | | | |
| | 産後デイケア事業 | | ★各事業の日程・内容については、変更になる場合があります。 最新情報は、上記にお問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。 | | | | |
| | 安心ママババヘルパー事業 | | | | | | |
| | はぴママひよこ面接 | | 乳幼児ショートステイ事業 | | 子どもショートステイ・トワイライトステイ事業 | | |
| | ファミリー・サポート・センター事業 | | | | | | |

※必要な場合には、区内の関係機関に情報提供をする場合があります。